

LEBEN MIT STERBEN, TOD UND TRAUER

Beratungsstelle CHARON

*Vom Umgang mit
unzeitgemäßen Gefühlen*

*Sterben ist ein Teil des Lebens
und der Umgang
mit Sterbenden und Trauernden*



*ist ein Zeichen
für die Menschlichkeit
in unserer Gesellschaft.*

INHALT

JENSEITS DES SELBSTVERSTÄNDLICHEN	4
STERBEN	6
<ul style="list-style-type: none">• Ein Lebensprozess voller Unsicherheiten• Bedürfnisse in einer existenziellen Krise• Leben mit begrenzter Zukunftsperspektive• Der gute Tod in der Leistungsgesellschaft	
ANGEHÖRIGE	12
<ul style="list-style-type: none">• Zwischen Verantwortung und Überforderung• Beziehung im Angesicht der Endlichkeit• Unterstützende und entlastende Momente• Störfaktor oder Hoffnungsträger im Gesundheitssystem	
TRAUER	18
<ul style="list-style-type: none">• Ein Geschehen mit vielen Gesichtern• Verstehen können was geschieht• Verhaltensweisen und unterstützende Haltung• Ein bedrohliches Gefühl in einer produktiven Gesellschaft	
BEGLEITUNG	24
<ul style="list-style-type: none">• Zur Situation der ehrenamtlichen Helfer/innen• Zur Situation der professionellen Helfer/innen• Balanceakt zwischen Nähe und Distanz• Menschlicher Umgang braucht einen Rahmen	
VON EINDEUTIGEN ANTWORTEN UND UNGESTELLTEN FRAGEN	30

JENSEITS DES SELBSTVERSTÄNDLICHEN

Die Allgegenwart von Sterben und Tod in den Medien ist selbstverständlicher Bestandteil unseres Alltags. Allerdings fördert die öffentliche Thematisierung des fernen Sterbens und des gewaltsamen Todes kaum einen humaneren Umgang mit sterbenden und trauernden Menschen in unserer Gesellschaft. In einer Kultur der Ziel- und Leistungsorientierung wird die emotionale Auseinandersetzung mit unzeitgemäßen Gefühlen, wie Orientierungs- und Hilflosigkeit, meist gemieden. Treffen uns Endlichkeit und Verlust persönlich oder im direkten Umfeld, finden wir uns plötzlich jenseits des Selbstverständlichen wieder. Was sollen wir jetzt denken, was fühlen, was tun, was hoffen? Vielfach reagieren wir auf diese herausfordernden Fragen mit einem Kreislauf aus Angst, Unsicherheit und Verdrängung. Denn das alltägliche Sterben scheint ebenso reine Privatsache zu sein wie die Trauer eine ausschließlich persönliche Angelegenheit.

Wesentlich hat die Hospizbewegung, deren Grundsätzen auch wir uns verpflichtet fühlen, dazu beigetragen, Sterben, Tod und Trauer ins öffentliche Bewusstsein zu rücken und die private und gesellschaftliche Beschäftigung damit voranzutreiben. Das Interesse an Information nimmt zu. Schulungsangebote werden zahlreicher, die Literaturlisten zum Thema länger. Wenn wir dem Vielen, was man mittlerweile über Sterben, Tod und Trauer lesen kann und sollte, diese Broschüre hinzufügen, dann ganz wesentlich aus drei Gründen:

- 1** Wir möchten etwas von dem Wissen und unseren langjährigen Erfahrungen aus der Beratung, Begleitung und Schulung vieler Menschen, die sich privat, professionell oder ehrenamtlich mit Endlichkeit und Verlust auseinandersetzen, für einen möglichst großen Personenkreis zugänglich machen.
- 2** Wir möchten im Gegensatz zur vielfach gängigen Ratgeberliteratur keine Fallgeschichten erzählen und keine Tipps geben, sondern für existenzielle Krisensituationen und Gefühlslagen im Grenzbereich menschlichen Lebens sensibilisieren und ein tieferes Verständnis ermöglichen.
- 3** Wir möchten Blickwinkel eröffnen für eine emotionale Auseinandersetzung und so eine Haltung fördern, die individuelle Gefühle und Handlungen in Zusammenhang mit Sterben, Tod und Trauer bei sich selbst und anderen grundlegend akzeptiert – jenseits eines bewertenden „richtig“ und „falsch“.

Diese grundlegende Akzeptanz gegenüber individuellen Empfindungs-, Ausdrucks- und Verhaltensweisen gehört aus unserer Sicht zu einer nachhaltigen persönlichen und gesellschaftlichen Enttabuisierung von Sterben, Tod und Trauer. Daran mitzuwirken und so bessere Rahmenbedingungen für den Umgang mit Endlichkeit und Verlust zu schaffen, ist seit 1989 Auftrag und Ziel der Beratungsstelle CHARON. Diese Broschüre ist ein weiterer Beitrag dazu.

HALT FINDEN IM UNAUSHALTBAREN

Jeder Mensch ist ein einzigartiges Individuum mit einer unverwechselbaren Geschichte. Generalisierte Lösungen schließen sich deshalb für individuelle Problemlagen aus. Gleichzeitig ist der Mensch aber auch soziales Wesen und als solches verbinden ihn Gemeinsamkeiten mit allen anderen: Zum Beispiel die Verwiesenheit auf ein annehmendes Gegenüber, das Halt gibt in den schwer- und manchmal schier unaushaltbaren Situationen von Unabänderlichkeit und Abschied. Diese Broschüre will Menschen anregen, im privaten und beruflichen Umfeld solch ein annehmendes Gegenüber für andere zu sein. Und sie will schwer kranke, angehörige und trauernde Menschen ermutigen, ihre ganz eigenen Gefühle, Sicht- und Verhaltensweisen wertzuschätzen und auszudrücken: Denn das Darüber-Sprechen ist die Brücke, über die man gemeinsam gehen kann.

Als öffentliche und konfessionell ungebundene Einrichtung bietet CHARON Raum und Gelegenheit zur Auseinandersetzung mit Verlust und Grenzen menschlichen Lebens für Hamburger Bürgerinnen und Bürger: Für schwer kranke, angehörige und trauernde Menschen sowie für professionelle und ehrenamtliche Helferinnen und Helfer im Gesundheits- und Sozialwesen. Bei der Beratung und Begleitung von Einzelnen oder Gruppen unterstützen wir Menschen so, dass sie selbst einen individuell angemessenen Zugang zu ihren je eigenen Möglichkeiten finden können. Eine persönlich tragfähige Perspektive zu entwickeln, gehört ebenso dazu, wie sich auf Unvermeidbares in der Lebenswirklichkeit einzustellen.

VERÄNDERUNG BEGINNT MIT VERSTEHEN

Um zu einem besseren Verständnis der emotionalen Herausforderungen, Belastungen und Bedürfnisse im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer beizutragen, werden wir in vier großen Kapiteln jeweils die Situation von sterbenden, angehörigen, trauernden und begleitenden Menschen beschreiben und einschätzend erklären:

„Wie fühlt sich das an?“

„Worum geht es?“

Wir werden Handlungsimpulse aus unserer Erfahrung geben und unsere Position zum gesellschaftlichen Stand der Dinge skizzieren:

„Was ist hilfreich?“

„Wo gibt es Veränderungsbedarf?“

Wir haben, wo es möglich war, allgemeine Aussagen getroffen. Dennoch kommen die Wörter „oft“ und „häufig“ regelmäßig vor, weil Sterben und Trauer individuelle Prozesse sind, die Schutz vor unzulässigen Verallgemeinerungen brauchen.

Der innere Aufbau der einzelnen Kapitel entspricht übrigens auch unserer Arbeitsweise in der Beratungsstelle CHARON: Empathie für die jeweils aktuell bestehende Gefühls- und Bedürfnislage, Entlastung durch klärendes Verständnis der Situation und Unterstützung bei der Entwicklung angemessener Handlungsperspektiven. All das vor dem Hintergrund, dass Sterben, Tod und Trauer als existenzielle menschliche Themen eben nicht nur Privatsache sind, sondern einen Ort in einer verantwortlich handelnden Gesellschaft brauchen.

STERBEN – EIN LEBENSPROZESS VOLLER UNSICHERHEITEN

Sterben als Lebensprozess ist aus unserer Sicht nicht losgelöst von der Individualität der Person und der Einmaligkeit des Geschehens zu betrachten. Wenn wir im Folgenden dennoch die Lebenswelt eines sterbenden Menschen aus unserer Erfahrung beschreiben, geht es uns dabei vor allem darum, Gelegenheit zu geben, zugehörige Gefühle und emotionales Erleben verstehen und nachempfinden zu können.

Zuerst stellt sich die Frage: Was eigentlich ist ein sterbender Mensch? Unter schwer kranken, sterbenden Menschen verstehen wir in der Beratungsstelle CHARON Menschen, die an einer tödlichen Erkrankung leiden und deshalb im Vergleich zu einem nicht erkrankten Menschen eine zeitlich geringere Lebenserwartung haben.

Die Begleitung von Sterbenden ist aus unserer Sicht in erster Linie Lebensbegleitung, auch wenn immer wieder der Begriff der Sterbebegleitung Verwendung findet. Schwierig am Begriff der Sterbebegleitung ist seine zeitliche Bestimmung. Wann wird die Begleitung eines Menschen zur Sterbebegleitung? Und: Wer definiert, wann dieser Übergang stattfindet?

Die Situation des schwer kranken, sterbenden Menschen ist von vielen Unsicherheiten und Ängsten bestimmt. Diese können sich je nach Persönlichkeit unterschiedlich ausprägen und auf unter-

schiedliche Aspekte beziehen. Wie sehr Krankheits- und Sterbeprozesse einander auch gleichen mögen, sie werden doch ganz unterschiedlich erlebt. Die Ahnung, das Sich-Bewusst-Werden, das Wissen von schwerer, lebensbedrohender Krankheit, vom bevorstehenden Sterben und dem eigenen Tod führt zu einer Krisensituation. Das bedeutet nicht zwangsläufig das Aufkommen eines Gefühls tiefer Verzweiflung verbunden mit einem Versagen der individuell geprägten und biografisch erworbenen Bewältigungsmuster.

Dennoch handelt es sich um eine existenzielle Krise, die den Menschen in seiner ganzen Persönlichkeit, auf allen Ebenen erfassen kann. Die erlebte Sinnkrise kann sich in unterschiedlichsten Emotionen äußern. Am Anfang steht dann oft die Frage: „Warum gerade ich?“

STERBEN

EIN LEBENSPROZESS

Der betroffene Mensch setzt sich mit dem Ende seines Lebens und den damit einhergehenden Verlusten auseinander. Dazu gehört der Verlust von:

- eigenen Fähigkeiten
- Autonomie und Selbstbestimmung
- vertrauten Lebensbezügen
- Sicherheiten
- Kommunikationsfähigkeiten
- Lebenskraft und Wohlbefinden
- Zukunft und Perspektiven

Schwer kranke, sterbende Menschen erfahren sich selbst als verändert. Diese Veränderungen können sich auf den Körper, den Geist und die

Seele beziehen. Das soziale Umfeld erlebt diese Veränderungen oft als Belastung, worin die Ursache für vielfältige Spannungen und Unsicherheiten auf beiden Seiten liegen kann.

Ein sterbender Mensch ist unter Umständen reizbar, eventuell auch apathisch oder unruhig. Er wird abhängiger von seiner Umwelt und hat gleichzeitig weniger Möglichkeiten, auf deren Gestaltung Einfluss zu nehmen. Notwendige medizinische Therapien und Interventionen sind vielfach mit erheblichen Belastungen verbunden. Hilfsangebote werden u. U. als weiterer Autonomieverlust erlebt und darum manchmal abgewiesen. Oder es entsteht das Bedürfnis nach ständiger Anwesenheit oder Erreichbarkeit vertrauter Menschen.



STERBEN – BEDÜRFNISSE IN EINER EXISTENZIELLEN KRISE

So unterschiedlich und individuell das Sterben erlebt wird, so individuell und unterschiedlich sind auch die Bedürfnisse sterbender Menschen. Sie sind geformt durch die jeweiligen persönlichen Lebenserfahrungen und entstehen unter dem Eindruck von schwerer Erkrankung und bevorstehendem Tod nicht neu, können sich aber in Form, Ausprägung und Gewichtung verändern. Menschen haben Bedürfnisse nach:

- Liebe, Anerkennung und Respekt
- Annahme als ganze Person mit der dazugehörigen einmaligen Biografie, den vorhandenen Fähigkeiten und Leistungen und ebenso dem Unvermögen und Scheitern
- Trost, Geborgenheit, Sicherheit, Zuwendung
- Selbstbestimmung, z. B. bei der Nähe und Distanz zu anderen
- Möglichkeiten, Gefühle ausleben und äußern zu dürfen
- einer eigenen Art und Weise zu kommunizieren und gehört zu werden
- Spiritualität

Diese Bedürfnisse lassen sich – in Anlehnung an Christoph Student – vier Dimensionen zuordnen:

Die soziale Dimension

Menschen äußern angesichts ihres Lebensendes häufig das Bedürfnis, zu Hause sterben zu wollen und im Sterben nicht allein gelassen zu werden. Ihnen ist es wichtig, von nahe stehenden Menschen umgeben zu sein und solchen, zu denen eine liebevolle Beziehung besteht. Auch gibt es den Wunsch nach Helfern, die stark genug sind, den Sterbeprozess auszuhalten.

Die körperliche Dimension

Menschen möchten ohne Schmerzen, möglichst ohne körperliche Entstellungen und geistige Beeinträchtigungen sterben können.

Die psychische Dimension

Die betroffenen Menschen hoffen darauf, Fähigkeiten zu entwickeln, den eigenen Tod schließlich hin- oder annehmen zu können – „loszulassen“, auch losgelassen zu werden. Es soll aber auch möglich sein, die Hoffnung auf Heilung und Gesundheit jederzeit äußern zu dürfen oder bis zuletzt mit Krankheit und Sterben nicht einverstanden zu sein.

Die spirituelle Dimension

In den Äußerungen sterbender Menschen wird diese Dimension auf unterschiedliche Art und Weise angesprochen. Häufig gibt es den Wunsch, auf das gelebte Leben zurückzublicken, Sinn zu finden und zu spüren, zu bilanzieren, und den Wunsch, sich den Glauben an Dinge zu erhalten, die größer sind als man selbst.

STERBEN – LEBEN MIT BEGRENZTER ZUKUNFTSPERSPEKTIVE

Sterben heißt, jede Form von Selbstverständlichkeit aufgeben zu müssen. Wie selbstverständlich es ist, Pläne zu machen, in die Zukunft zu denken, Ziele zu verfolgen, wird manchmal erst richtig deutlich, wenn ein Mensch stirbt. Es gibt dann vielleicht andere Pläne und Ziele, aber die Wahrnehmung für eine alltagsweltliche Selbstverständlichkeit wird geprägt von dem eigenen bedrohlichen – oder auch erhofften – Schicksal. Ein bedeutsames Thema, gerade für gemeinsame Gespräche, ist hier: „Was ist jetzt(!) wichtig?“

Für sterbende Menschen bekommt die Normalität des Alltags eine neue und wichtigere Bedeutung. Irgendetwas soll wiedererkennbar bleiben – nicht alles soll sich ändern. Häufig sind nicht besondere Ereignisse wichtig, sondern der Erhalt von Normalität. Für Angehörige, Freunde und Helfer ist dies oft nicht leicht zu verstehen, weil die verbleibende Zeit immer kostbarer erscheint. Gerade unter dem Eindruck einer sich schnell verändernden, krankheitsbestimmten Situation wird für den schwer kranken Menschen das Bewahren einer immer weiter verloren gehenden Normalität zum Besonderen.

Vor dem eigentlichen „Loslassen-Müssen“ kommt eine gefühlte Trennung – auch eine gefühlte Trennung von den nächsten Angehörigen: „Sie werden leben, ich nicht“. Die Welten driften auseinander. Vielfach ist dieses Erkenntnis besonders schmerzlich und kaum zu besprechen. Gelingt es mit viel

Mut aber doch, kann eine neue, veränderte Form des Verbundenseins mit dem anderen entstehen.

Sterben ist kein Vorgang, mit dem man sich abschließend auseinandersetzen kann. Solange der Mensch lebt, können sich seine Gefühle und Gedanken, seine Haltung und Einstellung verändern. Für viele Menschen ist das Sterben der erste wirkliche Kontakt mit gefühlter Endlichkeit. Es geht nicht um jemand anderen. Es ist kein fernes Wissen um die Endlichkeit allen Seins. Ungefragt steht eine Erfahrung bevor, die nicht vorerfahren, nicht geübt werden kann. Eine Erfahrung, die trotz aller Vorbereitung und Unterstützung ganz allein gemacht werden muss. Begleitung heißt auch, dies immer wieder zu sehen und wertzuschätzen.

Alle Gedanken und Gefühle eines sterbenden Menschen sollten sich so weit wie möglich einer Bewertung durch andere entziehen. Es sind ihre/seine Gedanken und Gefühle. Niemandem steht es zu, die/den Sterbende/n zu den „richtigen“ Gefühlen gegenüber ihrem/seinem eigenen Tod zu bewegen. Das heißt nicht, mit allem einverstanden zu sein, was der kranke Mensch sagt oder tut. Entwicklung und Veränderung entstehen aber wirkungsvoll nicht von außen, sondern wesentlich nur in einem Menschen selbst.

Für die Begleitung ist es besonders wichtig, zwischen den eigenen Gefühlen und den Gefühlen des anderen trennen zu können. Oft besteht die

Gefahr, nicht das wahrzunehmen, was der/die andere fühlt, sondern vielmehr das, was seine/ihre Gefühle in uns selbst auslösen. Vermischt sich dies, kann auf Dauer keine unterstützende Begleitung gelingen. Denn aus Projektionen entsteht keine Verlässlichkeit, die in den meisten Sterbesituationen gewünscht und notwendig wird. Begleitung heißt auch, dem anderen nicht die eigenen

Vorstellungen aufzuzwingen. Was als gut und hilfreich empfunden wird, entscheidet der kranke Mensch selbst. Und wenn es auch individuell den guten Tod – das gute Sterben – gibt, so gibt es doch kein allgemeines Rezept, mit dem dafür regelmäßig gesorgt werden kann. Wie sonst im Leben bleiben Dinge, Möglichkeiten und Fragen offen – auch im Sterben.

STERBEN – DER GUTE TOD IN DER LEISTUNGSGESELLSCHAFT

Die Situation des sterbenden Menschen hat sich in den letzten Jahren maßgeblich verändert. Sehr vieles ist besser geworden, besonders in Bezug auf die Errungenschaften der Hospizbewegung und die Entwicklung der Schmerztherapie. Auch die öffentliche Wahrnehmung für die Probleme schwer kranker und sterbender Menschen ist größer geworden.

Ohne besonders problemorientiert oder schwarzmalersisch sein zu wollen, lässt sich jedoch auch eine gewisse Gefahr im Zuge dieser, ohne Zweifel begrüßenswerten und hart erkämpften Verbesserungen wahrnehmen: Ein subtiles Gefühl, das „gute Sterben“ machbar bereiten, herstellen zu können.

Der Focus aller fachlichen Bestrebungen hat sich auf die Beseitigung vieler inakzeptabler Missstände im Umgang mit sterbenden Menschen gerichtet – und musste es notwendigerweise auch. Aber gerade die Fortschritte auf diesem Gebiet dürfen nicht blind machen gegenüber der Unauslöschlichkeit

individuellen menschlichen Leidens. Da haben wir nun so viel erreicht: Gute palliativmedizinische Versorgung, psychosoziale Hilfen – auch für die Angehörigen –, eine umfangreiche Palette hospizlicher Angebote, selbst in ländlichen Gebieten, und ein verbreitetes Bewusstsein dafür, dass Sterben und Würde als zusammengehörige Elemente betrachtet werden sollten.

Schon immer war es schwer zu akzeptieren, wenn ein Mensch nicht in einem Zustand der Zufriedenheit oder in Annahme seines Schicksals aus dem Leben scheidet. Aber wird nicht auch der Anspruch höher, wenn so viel getan wird, damit dieser Zustand erreicht werden kann? Das gilt für beide Seiten im Geschehen des Sterbens: Für das Umfeld, das nur mit Mühe nachvollziehen kann, wenn jemand bis zum oft bitteren Ende alle Angebote ablehnt, klagt und anklagt, Schmerzen nicht überwindet, keine Ruhe finden kann – trotz allem. Aber auch der sterbende Mensch kann unter Druck geraten: So viele Menschen bemühen sich, so vieles

STERBEN

STERBEN – DER GUTE

wird angeboten und versucht. Die Bedingungen des Sterbens werden besser. Aber wird die Angst vor dem Sterben damit weniger? Was ist mit der Angst, im Sterben zu versagen? Was muss gesagt, gefühlt und geleistet werden, um nicht undankbar zu erscheinen?

In unserer Gesellschaft, in der es so modern ist, alles möglich zu machen und alles leisten zu können, darf die Vorstellung vom „guten Tod“ nicht zu einer erbringbaren Leistung werden. Durch noch so viele Angebote und versorgende Strukturen wird das Leid nicht abgeschafft werden können.

Auf der gesellschaftlichen Ebene haben wir es verringert. Im individuellen Bereich aber wird alles Tun immer nur und nie mehr als eine Chance dazu sein, die wir vergrößern können. Dies zu wissen lohnt sich. Denn es schützt vor zu hohen Erwartungen und damit vor vermeidbaren Enttäuschungen.

Es gibt ein Sterben, von dem im Nachhinein gesagt werden kann: „So war es gut“. Aber dies beinhaltet neben vielen hilfreichen Taten und Angeboten immer auch etwas nicht bewusst Erzeugtes, etwas Unbestimmbares, das sich ereignet.

ANGEHÖRIGE - ZWISCHEN VERANTWORTUNG UND ÜBERFORDERUNG

Angehörige schwer kranker und sterbender Menschen erleben ihre Situation oft auf Grund einer Vielzahl von Faktoren als sehr belastend. Sie sind sich häufig unsicher, wie sie sich verhalten sollen und was sie noch machen können. Diese Verunsicherung und die Ängste im Umgang mit der Situation und dem sterbenden Menschen führen oft zu schwerwiegenden Problemen im täglichen Miteinander. Gerade jetzt können ungelöste Themen in der Partnerschaft neu aufbrechen und alte Konfliktlinien in der Beziehung verstärkt hervortreten.

Die gewohnten Regeln, die Selbstverständlichkeit des Alltags in der Beziehung funktionieren nicht mehr. Eine neue Rollenverteilung wird notwendig. Angehörige empfinden die unausgesprochene Anforderung, jetzt der/die Starke sein zu müssen. Dabei verursacht ein bevorstehender Tod bei den Angehörigen selbst massive Zukunftsängste.

Handlungsleitend für Angehörige werden die geäußerten, vermuteten und fantasierten Bedürfnisse des schwer kranken und sterbenden Menschen. Gerade bei längeren Krankheitsverläufen kann diese chronische Beanspruchung zu Erschöpfungszuständen, Geiztheit und auch zu Aggressionen führen. Gleichzeitig wollen die Angehörigen keine „Fehler“ machen. Sie fühlen sich ohnmächtig und haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie den sterbenden Menschen ihren eigenen Druck spüren lassen.

Der sterbende Mensch und die Angehörigen sind nur sehr selten mit ihren Gefühlen zur gleichen Zeit auf dem gleichen Stand. Ist einer von beiden gerade in einer positiven, hoffnungsvollen Stimmung, befindet sich der andere nicht selten in der gegensätzlichen Gefühlslage. Auch unausgesprochen führt dies zu Belastung und Irritation.

Als zusätzliche schwerwiegende Belastung wird immer eine eingeschränkte oder nicht mehr mögliche Kommunikation mit dem sterbenden Menschen erlebt. Besonders wenn man bestimmte Dinge unbedingt noch klären oder besprechen möchte, dies aber nicht mehr möglich ist. Ratlosigkeit macht sich breit. Der Druck, richtig zu handeln und zu entscheiden, nimmt weiter zu.

ANGEHÖRIGE – BEZIEHUNG IM ANGESICHT DER ENDLICHKEIT

Unter Angehörigen verstehen wir im Sinne von „zu jemandem gehörend“ all jene, die eine bedeutende Rolle oder Funktion im Leben eines sterbenden Menschen haben – sei es in verwandtschaftlicher, kollegialer, freundschaftlicher, helfender oder begleitender Form. Dieses Verständnis von Angehörigen bezieht sich zentral auf die Qualität der Beziehung.

Durch schwere Krankheit und nahenden Tod geht die bisherige Ordnung und Orientierung verloren. Gleichzeitig drängen sich häufig bisher ungewohnte und nicht gekannte Gedanken und Gefühle auf. Angehörige haben oft – unabhängig davon, was und wieviel sie tun – starke Schuldgefühle: Wenn sie sich überfordert fühlen, wenn sie ihre Aggressionen spüren oder sich in Fantasien an ihr Leben nach dem Tod des nahestehenden Menschen wiederfinden. Vor dem Hintergrund der nur noch begrenzten gemeinsamen Zeit, in der das Ende gefürchtet, manchmal aber auch ersehnt wird, leben Angehörige mit der Last der verunsichernden Frage, ob sie genug und das Richtige tun.

Angehörige müssen sich mit einer Vielzahl von neuen und unbekanntem Dingen auseinandersetzen. Sie stehen plötzlich vor der Doppel- und Dreifachaufgabe, Berufstätigkeit, Betreuung und Pflege in der Familie sowie gesellschaftliches Leben bewältigen zu müssen. Die neue Situation

der gefühlten und übernommenen Verantwortung kann als sehr belastend erlebt werden.

Untersuchungen im Rahmen der psychologischen Forschung haben ergeben, dass Sterben und Tod eines Menschen für nahe Angehörige einen außergewöhnlich großen Stressfaktor darstellt.

Angehörige haben darüber hinaus häufig zusätzliche Schwierigkeiten: Sie fühlen sich in ihrer gewohnten Umwelt isoliert. Die Probleme und Gesprächsthemen anderer erscheinen banal und oberflächlich. Man fühlt sich unverstanden und allein im Freundes-, Bekannten- oder Kollegenkreis, oft auch im Kreis der Verwandtschaft. Es besteht die Gefahr, sich zurückzuziehen. Begleitet wird die beschriebene psychische Belastung oft von körperlichen Reaktionen wie Schlafstörungen, Schwindel, Herzklopfen, Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden.

Die Situation konfrontiert Angehörige zudem mit der eigenen Sterblichkeit und dem eigenen Tod. Lebensentscheidungen werden neu bewertet und Prioritäten jetzt anders gesetzt. Im Angesicht der Endlichkeit des gemeinsamen Lebens stellen Angehörige häufig ihre eigenen Bedürfnisse zurück und versuchen vielfach weit über ihre eigenen Grenzen hinaus, ständig für den sterbenden Menschen da zu sein und seinen Wünschen so gut wie möglich zu entsprechen.

ANGEHÖRIGE – UNTERSTÜTZENDE UND ENTLASTENDE MOMENTE

Angehörige möchten auch unter dem Eindruck einer alles verändernden Krankheit ein Stück Normalität im Alltag bewahren können. Dazu ist es wichtig, dass die von allen Beteiligten als neu und häufig verwirrend erlebte Situation ausreichend geklärt wird. Dabei sind besonders Fragen nach Verantwortlichkeiten zu klären, um so auch gezielt Verantwortung abgeben oder teilen zu können und sich damit zu entlasten. Dazu gehört ein Wissen um unterstützende Versorgungsangebote, die bei Bedarf in Anspruch genommen werden können.

Viele Angehörige möchten die Situation aus medizinischer Perspektive möglichst gut einschätzen können und haben ein großes Bedürfnis nach entsprechenden Informationen. Andere möchten nicht sofort ein genaues Wissen um die gegenwärtige Lage und die künftigen Aussichten in Bezug auf die Krankheit. Dahinter kann die Angst stehen, möglicherweise ohne Hoffnung in Resignation zu verfallen und nicht mehr handlungsfähig zu sein. Die zunächst nur teilweise Wahrnehmung der Situation schützt so vor Überforderung. Deshalb gibt es aus unserer Sicht ein Recht auf „Nicht-Wissen-Wollen“ für Angehörige.

Entlastend erleben Angehörige Informationen häufig dann, wenn sie davon ausgehen können, mit dem kranken und sterbenden Menschen den gleichen Informationsstand zu haben. Das eröffnet die Möglichkeit, offen miteinander reden zu können und sich Entscheidungen gemeinsam anzunähern, wenn die Beziehungs- und Gefühlssituation das zulässt – was aus vielfältigen lebensgeschichtlichen und situativen Gründen nicht immer der Fall ist.

Besonders wichtig für Angehörige ist, dass die medizinische und pflegerische Versorgung des sterbenden Menschen so optimal wie möglich gewährleistet ist. Dabei geht es konkret um Beratung und Entscheidungshilfen in Bezug auf die Möglichkeiten und Bedingungen. Im Vordergrund steht die Form der Versorgung: Ambulant in den eigenen vier Wänden oder stationär in einer Einrichtung? Wünsche, Notwendigkeiten und Leistbares sind in eine immer wieder neu zu findende, tragfähige Balance zu bringen.

Die meisten Angehörige wünschen sich praktische Hilfen im Alltag, die verlässlich, kontinuierlich und flexibel sind. Im Einzelfall werden auch punktuelle Unterstützungen gewünscht. Daneben besteht das Bedürfnis, in der Situation als Angehörige/r verstanden zu werden, auch in zwiespältigen Gefühlen und mit allen Stimmungsschwankungen. Angehörige möchten nicht hören, was sie falsch machen oder anders machen sollten. Sie brauchen verlässliche Informationen und ein offenes Ohr, aber keine „gut gemeinten Ratschläge“.

Angehörige möchten, dass die Beziehung zum sterbenden Menschen nicht ungeklärt bleibt. Das bedeutet nicht unbedingt ein klärendes, emotiona-

les Gespräch am Sterbebett, sondern Sicherheit über eine gemeinsame Basis der Erfahrungen. Um sich dieser gemeinsamen Basis zu versichern, kann auch das Gespräch mit anderen über die Beziehung zum sterbenden Menschen helfen. Eine Klärung des Umgangs mit der sich u. U. immer wieder rasch verändernden aktuellen Lebenssituation erleben Angehörige als hilfreich. Ebenso die bewusste Klärung des Verhältnisses zu den eigenen Bedürfnissen. Beides kann dazu beitragen, Schuldgefühle und Verunsicherungen abzubauen, indem sich Angehörige zwei wichtige Fragen stellen und individuell beantworten können:
„Wo sind Grenzen – auch in dieser Situation?“
Und: „Was hilft mir, diese Grenzen zu akzeptieren?“

ANGEHÖRIGE – STÖRFAKTOR ODER HOFFNUNGSTRÄGER IM GESUNDHEITSSYSTEM?

Lange Zeit standen Angehörige nicht im Zentrum der Aufmerksamkeit. Wenn überhaupt, gerieten sie erst als trauernde Angehörige in den Blick – und auch das oft nur für die kurze Zeit. Es ist ein Verdienst der Hospizbewegung, dass die Bedürfnisse der Angehörigen von schwer kranken und sterbenden Menschen heute stärker wahrgenommen und berücksichtigt werden. Dennoch ist es weiterhin keine Seltenheit, dass sie von Professionellen – also von Ärzten und Pflegepersonal in stationären und ambulanten Einrichtungen – als Störfaktor erlebt werden: Weil sie sich zu wenig kümmern, weil sie ständig präsent sind, weil sie zu viele Fragen und Forderungen haben, weil sie sich in Dinge einmischen, die mit institutionellen Ablaufroutinen kollidieren.

Mit der Einführung der Pflegeversicherung gelangten Angehörige als Hoffnungsträger in die öffentliche Wahrnehmung: Für die Minimierung eines zunehmenden Pflegenotstands und für die Ermöglichung des vielfachen Wunsches und gesellschaftlichen Ziels, zu Hause gepflegt zu werden und dort auch in Würde sterben zu können.

Eines steht fest: Ohne Angehörige würde die Situation der schwer kranken und sterbenden Menschen in Deutschland eine ungleich problematischere sein, als sie es jetzt ist. Dies gilt nicht nur für pflegende Angehörige, sondern auch für die vielen Menschen, die einen Freund, eine Kollegin, einen Partner oder eine Verwandte durch Gespräche, Besuche und andere Hilfestellungen begleiten. Allerdings bleiben die existenziellen Nöte, die sich im sozialen Mikrokosmos unter dem Eindruck schwerer Krankheit entwickeln können, häufig von außen unsichtbar.

Diese Nöte sind neben allen finanziellen und organisatorischen Schwierigkeiten, die es zu bewältigen gilt, hauptsächlich emotionaler Natur. Denn schwere Krankheit, wachsende Hilfsbedürftigkeit und bevorstehender Tod des nahestehenden Menschen torpedieren den gewohnten Lebens- und Beziehungsalltag, verändern die Rollen im Miteinander nachhaltig. Eine Balance zwischen Nähe und Distanz muss immer wieder neu gefunden werden. Eigene Ansprüche und zugemutete Erwartungen müssen mit eigenen Fähigkeiten und Kräften in Einklang gebracht werden. Und dies alles vor dem Hintergrund, dass nur noch wenig Zeit miteinander bleibt, dass Versäumtes, Verfehltes möglicherweise nicht mehr zu korrigieren ist, dass sich Erwünschtes und Ersehntes vielleicht nicht mehr miteinander realisieren lässt.

Zu wissen, dass diese emotional schwierige Situation zwar immer individuell erlebt wird, aber keineswegs nur ein individuelles, sondern auch ein strukturelles Problem ist, hilft. Weil diese Sicht der Dinge Konsequenzen hat: Für Angehörige, die sich so eher ermutigt fühlen mögen, Unterstützung zu suchen und Hilfe einzufordern, bevor ihre persönlichen Grenzen erreicht oder überschritten sind. Und für das private, professionelle und gesellschaftliche Umfeld, das sich für die Entlastung der Angehörigen mitverantwortlich fühlen muss.

Angehörige jenseits von institutionellen und gesellschaftlichen Zuschreibungen wie „Störfaktor“ oder „Hoffnungsträger“ als Menschen in einer herausfordernden Lebenssituation wahrzunehmen und sie entsprechend fürsorglich und teilnehmend zu begleiten, bleibt eine Aufgabe, die sich stellt und der wir uns vermehrt stellen sollten – nicht zuletzt deshalb, weil es niemandem erspart bleiben wird, einen nahestehenden Menschen zu verlieren.

TRAUER – EIN GESCHEHEN MIT VIELEN GESICHTERN

Trauer berührt alle Lebensbereiche. Nichts ist mehr so, wie es war. Der Tod eines nahe stehenden Menschen kann als existenzielle Krise erlebt werden. „Warum ich?“

Hand in Hand mit der Erfahrung des Verlusts geht die Erschütterung der bisherigen Welt- und Selbstsicht. „Hat mein Leben überhaupt noch einen Sinn?“

Trauernde Menschen beschreiben ihre Gefühlslage als durcheinander und chaotisch. Denn Trauer als Reaktion auf einen Verlust ist viel mehr als Traurigkeit. Ohnmacht, Wut, Schuldgefühle, Verunsicherung, Ängste, aber auch Erleichterung gehören ebenso dazu. „Bin ich noch normal?“ Trauer ist ein Sammelbegriff für ganz verschiedene Emotionen, die über einen langen Zeitraum in unterschiedlicher Intensität auftreten können. „Wie lange muss ich das aushalten können?“

Trauer ergreift den ganzen Menschen und verändert sein Fühlen, Denken und Handeln. „Kann ich je wieder in den Alltag zurückkehren?“ Trauer wirkt sich auf die Kontakt-, Kommunikations-, Leistungs- und Lebensfähigkeit aus. Wenige oder keine Worte, viele oder wenig Tränen, Rückzug, Erstarrung, Betriebsamkeit oder Antriebslosigkeit sind mögliche Ausdrucksformen. „Kann ich mich meinen Angehörigen und Freunden so noch zumuten?“

Trauer ist eine natürliche Reaktion auf einen erlittenen, aber auch auf einen zu erwartenden Verlust und bezieht sich in diesem Zusammenhang ebenso auf den sterbenden Menschen wie auf seine Angehörigen. „Wie kann ich in dieser Situation planen und Entscheidungen treffen?“ Der Tod eines Angehörigen lähmt häufig die Dynamik in einer Familie, vertraute Funktions- und Beziehungsstrukturen können zerbrechen. „Kann und darf ich jemals eine neue Perspektive für mich entwickeln?“ Gerade nach dem Verlust des Partners/der Partnerin steht der trauernde Mensch vor der Aufgabe, sich selbst als Person neu zu definieren. „Wer bin ich jetzt, ohne die/den andere/n an meiner Seite?“

Die vielen Fragen, die sich trauernde Menschen stellen und von denen wir hier häufig genannte aufgeführt haben, sind individuell unterschiedlich wichtig und gewichtet und können im Verlauf der Trauer an Bedeutung verlieren oder gewinnen.

TRAUER

EIN GESCHEHEN MIT VIELEN

TRAUER – VERSTEHEN KÖNNEN WAS GESCHIEHT

Die meisten Menschen halten Trauer für eine vorübergehende seelische Ausnahmesituation. Tatsächlich begleitet Trauer uns ein Leben lang als Reaktion auf erlittene Trennungs- und Verlusterfahrungen. Unbeantwortete oder offene Lebensfragen, die jeder in sich trägt, die Tatsache, die eigene Vergangenheit nie ganz abschließen zu können, beschäftigt viele Menschen. Eine Neuorientierung und Entwicklung von Lebensperspektiven, die eine Erinnerung an den Verstorbenen mit einbezieht, gelingt oftmals nur mit Hilfe von Angehörigen und Freunden und/oder professioneller Unterstützung.

Für die Frage, ob es möglich wird, Trauer und Verlusterfahrung in die Lebensgeschichte und die jeweiligen sozialen Bezüge zu integrieren, sind auch die Todesursache und die Umstände des Sterbens von Bedeutung. In diesem Zusammenhang, z. B. bei Suizid, Gewaltverbrechen oder Unfalltod, kann es zu einem posttraumatischen Belastungssyndrom kommen, das therapeutische Hilfe erfordert.

Trauernde Menschen sehen sich einer gesellschaftlichen Erwartungshaltung gegenüber, der sie häufig nicht standhalten können. Sie sollen ihre Trauer so rasch wie möglich überwinden, um wieder leistungsfähig und funktionstüchtig zu sein. Dabei sind körperliche Beschwerden, psychosomatische Symptome

und depressive Verstimmungen jetzt normal – wann, wenn nicht jetzt?! Aber auch Depressionen sowie gesundheitsschädlicher Alkohol- und Medikamentenkonsum können die Folge sein.

Trauernde Menschen wünschen sich vorrangig Anerkennung ihrer schwierigen Situation durch die Umwelt. Sie haben das Bedürfnis, ihre Gefühle ausdrücken zu können und zu dürfen – auch widersprüchlich sein zu dürfen. Sie möchten den Schmerz und das Leid überwinden. Daneben haben trauernde Menschen oft das Bedürfnis nach körperlicher und psychischer Regeneration. Einige wünschen sich Entlastung durch eine medikamentöse Therapie, andere lehnen diese strikt für sich ab.

Trauernde Menschen erleben ihre Trauer als individuellen Prozess, was auch bedeuten kann, dass sie keine ständige Auseinandersetzung suchen oder wollen. Ihre Situation kann dann durch Sprachlosigkeit, durch Isolation und Rückzug gekennzeichnet sein. Sie fühlen sich von ihrer Umwelt getrennt und erleben sich häufig selbst als fremd. Trauernde möchten Orientierung finden und Sicherheit zurück erlangen. Sie suchen nach Möglichkeiten und Wegen, den Verlust in ihr weiteres Leben zu integrieren.

TRAUER – VERHALTENSWEISEN UND UNTERSTÜTZENDE HALTUNG

Nach unserer Erfahrung ist es wichtig, dass die Situation trauernder Menschen von der Umwelt akzeptiert und respektiert wird. Richtig oder falsch gibt es nicht in einer bestimmten Form, die sich von einem Menschen und seiner besonderen Erfahrung auf einen anderen Menschen – mit seiner besonderen Erfahrung – übertragen ließe. Trauer ist und kann nur für jeden Menschen etwas anderes sein: Weil jeder Mensch einzigartig ist.

Von trauernden Menschen sollte nicht mit allen Mitteln eine Auseinandersetzung mit ihren Gefühlen eingefordert werden. Es kann wichtig sein, sich den aufkommenden Gefühlen und Ängsten nur schrittweise anzunähern. Eventuell ist ein Ereignis zu schrecklich, um permanent und vollständig wahrgenommen zu werden – die Seele erlaubt sich sozusagen einen Zwischenschritt, um die neue Situation ertragen zu können. Für Außenstehende ist das dann schwer nachzuvollziehen. Es entsteht der Eindruck, der/die andere sei gefasst.

Bei allen Ähnlichkeiten der Erfahrungen, die Menschen nach dem Verlust eines Angehörigen machen, ist jede Trauer doch unterschiedlich. Selbst mehrere Menschen, die um einen Verstorbenen trauern, werden dies ganz unterschiedlich tun. Jeder Mensch hat eine ganz eigene Bedeutung für den anderen, und das beeinflusst auch die Trauer. Ob dieser

Mensch Freundin, Partner, Elternteil, Kind oder Arbeitskollegin war, wird den Umgang mit dem Verlust prägen.

Es gibt keine Bewertungshierarchie für Art, Ausmaß, Dauer und Tiefe der Trauer. Wird sie dennoch bemüht, dient sie nur dazu, trauernden Menschen klar zu machen, dass es schlimmer hätte kommen können. Trotzdem gibt es Bedingungen, welche die Trauergefühle und die Trauerzeit bestimmen. Dazu gehören die Umstände des Todes, die eher erschrecken oder eventuell sogar tröstlich erscheinen können. Geht ein Mensch aus dem Haus und kehrt nach einem Unfall nie wieder zurück, wird es längere Zeit dauern, bis ein Gefühl von „nie mehr“ realisiert werden kann. Stirbt ein Mensch nach langer Krankheit, kommt zu der Trauer bei Angehörigen oft ein Gefühl totaler Erschöpfung und die Frage, ob die gemeinsame letzte Zeit wirklich gut geteilt werden konnte. Wichtig ist es, nicht zu glauben, die eigenen Gefühle seien falsch. Meist sind ja nicht die Gefühle falsch, sondern die Situation, in der der Verstorbene fehlt, wird so empfunden.

Oft ist es möglich, die Situation eines trauernden Menschen etwas aushaltbarer zu machen, indem er/sie sich wahrgenommen und als Person gesehen fühlt. Deshalb sollte man sich nicht scheuen,

TRAUER

VERHALTENSWEISEN UND

einen trauernden Menschen zu fragen, wie es ihm/ihr geht. Alle Gefühlsäußerungen und Tränen sind nicht vom Fragenden verschuldet – Trauernde haben diese Gefühle auch ganz allein. Jemanden nicht an den Verlust erinnern zu wollen, geht nicht, denn er/sie kann ihn ohnehin nicht vergessen. Ganz unabhängig von der Reaktion auf eine Frage, zählt diese selbst mehr als die Antwort. Denn für die meisten Menschen ist das Totschweigen des Verstorbenen ein großer zusätzlicher Schmerz.

Die Zeit der Trauer hat einen eigenen Rhythmus. Fragen nach der Dauer für die Verarbeitung eines Verlustes lassen sich nicht wirklich beantworten. Trauer ist ja eigentlich ein Wegbegleiter der lebenslang mit vielen Veränderungen einhergeht. Je schwerwiegender die Veränderung, desto ausgeprägter die Trauer. Das gilt auch für den Zeitraum. Früher sprach man häufig vom „Trauerjahr“, das durchlebt werden muss. Aber hierbei handelt es sich eher um einen Zeitraum, in dem vieles zum ersten Mal ohne den Verstorbenen erlebt werden muss – Geburtstage, Weihnachten und andere wichtige Daten in Verbindung mit dem Menschen, der jetzt fehlt. Dass aber nach einem Jahr die Gefühle der Trauer abgeschlossen sind, ist eher unzutreffend. Vielmehr verändert sich im Laufe der Zeit die Trauer. Neben den Zeiten mit sehr schmerzlichen Gefühlen gibt es öfter Momente,

die nicht durch den Verlust geprägt sind. Häufig erleben Menschen das als irritierend und schuldbeladen. Gerade wenn das zunächst Unvorstellbare gelingt – nämlich ein Stück eigenes Leben zurückzugewinnen, das trotz des Verlustes lebenswert erscheint –, kommt es dennoch oft zu Gefühlen der Trauer über den Verlust und zusätzlich zu Schuldgefühlen, wieder glückliche Momente ohne den anderen zu erleben. In dieser Situation brauchen trauernde Menschen besonders viel Verständnis für die Ambivalenz ihrer Gefühle.

Neben der Verlusterfahrung selbst müssen viele Trauernde weitere schmerzliche Veränderungen erleben. Besonders das Verhältnis zu anderen Familienmitgliedern und Freunden ist großen Belastungen ausgesetzt. Der trauernde Mensch hat häufig das Gefühl, nicht richtig wahrgenommen zu werden, missverstanden zu sein, fühlt sich abgewiesen oder bedrängt. Es entsteht ein Gefühl der Enttäuschung und Ratlosigkeit. Verbunden mit dem Gefühl von Kraftlosigkeit und Erschöpfung zieht sich der trauernde Mensch zurück. Damit ist der erste Schritt auf dem Weg in die Isolation vorgegeben. Ein Weg, der nicht hilfreich ist, denn böse Absicht steht bei Familie und Freunden nur selten im Vordergrund. Vielmehr sind Ahnungslosigkeit gegenüber einem trauernden Menschen oder einfach Hilflosigkeit im Umgang mit Trauernden

weit verbreitet. Dies zeigt sich oft in gut gemeinten Ratschlägen oder unpassenden Vergleichen zu vermeintlich ähnlichen Situationen. In der Dünnhäutigkeit der Trauer, wenn die Unterstützung vom Umfeld so wichtig erscheint, ist es jedoch äußerst schwierig, auch noch Verständnis für andere aufzubringen.

Wie auch bei anderen Gefühlen der Trauer ist es hier wichtig, sich nicht entmutigen und das eigene Erleben nicht durch die Aussagen anderer Menschen in Zweifel ziehen zu lassen. Niemand weiß, wie die/der andere sich fühlt – das ist ja auch sonst im Leben so. Man kann nur versuchen, sich vorzustellen, wie es sein könnte. Das ist eine gute Basis für den Kontakt, denn sie gilt für beide Seiten, für betroffene und nicht betroffene Menschen.

Ein Thema in der Zeit der Trauer ist auch der Umgang mit den privaten Dingen des Verstorbenen. Im Allgemeinen gibt es so etwas wie zwei fast gegensätzliche Positionen eines trauernden Menschen: Sich schnell überwinden und das persönliche Hab und Gut aus dem Haus und aus dem Blickfeld schaffen, oder aber ein sofortiges Gefühl des Elends bei der Vorstellung, die persönlichen Dinge auch nur zu berühren, geschweige denn wegzugeben. Oberste Maßgabe sollte hier sein, sich nicht selbst Gewalt anzutun – weder mit der einen noch mit der anderen Variante. Damit ist niemandem geholfen.

Persönliche Gegenstände sind so etwas wie eine Verbindung zu dem Verstorbenen und der Erinnerung an ihn. Daher gibt es auch keinen Zeitpunkt, der von außen betrachtet richtig ist, sondern nur

aus der eigenen Perspektive. Im Laufe der Zeit entsteht bei trauernden Menschen häufig die Gewissheit, viele dieser Dinge nicht mehr zu brauchen, um sich mit dem Verstorbenen verbunden zu fühlen. Verbundenheit entsteht durch gemeinsam erlebte Zeit, Gegenstände erinnern daran.

Trauernde Menschen brauchen einen Ort für ihre Trauer. Für viele Trauernde ist dies das Grab des Verstorbenen. Der regelmäßige Besuch auf dem Friedhof ist ihnen wichtig. Anderen erscheint der Gang zum Friedhof für lange Zeit als zu schmerzlich. Auch hier erschweren häufig Vorstellungen von „richtiger“ und „nicht richtiger“ Trauer die ohnehin schon schwere Zeit: Wer häufig zum Grab geht, muss sich als Hinterbliebener inneren oder laut geäußerten Zweifeln an diesem Verhalten stellen. Wer Zuhause ein Bild vom Verstorbenen platziert und mit diesem spricht, muss sich schämen. Wer beides nicht tut, muss sich fragen, ob das normal ist. In der Zeit der Trauer ist es deshalb das Wichtigste herauszufinden, was individuell als angemessen und hilfreich erlebt wird. Der Frage von „richtig?“ oder „nicht richtig?“ kann man dann die Frage entgegenstellen: „Hilfreich für mich?“ Oder: „Nicht hilfreich für mich?“

Trauer braucht Zeugen. Deshalb möchten wir Trauernde auch auf diesem Weg ermutigen: Suchen Sie Menschen und Gespräche, sobald es Ihre Kraft zulässt. Widerstehen Sie dem Impuls, sich von der Welt zurückzuziehen. Lassen Sie dem Tod, den Sie miterlebt haben, nicht den Tod in den mit anderen Menschen geteilten oder nicht geteilten Worten folgen. Auch wenn es schwerfällt, darüber zu sprechen: Es hilft, weiterleben zu lernen!

TRAUER – EIN BEDROHLICHES GEFÜHL IN EINER PRODUKTIVEN GESELLSCHAFT

Trauernde Menschen haben keine Lobby. Trauer ist etwas Privates und Persönliches. Hat sich unsere Gesellschaft inzwischen zögerlich daran gewöhnt, vor Sterben und Tod nicht mehr die Augen zu verschließen, ist sie dazu bei Trauer am wenigsten bereit. Gefühle der Trauer wollen nicht gekannt, nicht nachgeföhlt, nicht mitgeföhlt werden. Trauer ist etwas, das verschwinden soll – je eher, desto besser. In unserer produktiven Gesellschaft ist Trauer etwas bedrohlich Unproduktives. Aber wie auch immer wir es betrachten, bleibt Trauer doch ein ständiger Begleiter unseres Lebens, der sich nicht negieren lässt.

Ungelebte, ständig mit hohem Aufwand verdrängte Geföhle suchen sich andere, oft komplizierte Wege in unseren Alltag. Vielfach sind es psychosomatische Beschwerden, Erschöpfungssyndrome, Angststörungen oder andere Erscheinungsbilder, die sich nicht auf den ersten Blick mit dem schmerzlichen Verlust eines Menschen in Verbindung bringen lassen. Aber nicht nur darum macht es Sinn, auf trauernde Menschen zuzugehen und sie zu unterstützen.

Unsere Gesellschaft muss einen Rahmen finden, in dem das Nicht-Erträgliche, das Nicht-Aushaltbare einen Halt finden kann. Die Ungeduld, mit der trauernden Menschen begegnet wird, hat steigende Tendenz. Unser soziales Bewusstsein ist inzwischen so weit ausgebildet, dass wir „schlechte Phasen“ eines Menschen zu akzeptieren wissen. Aber sie müssen zeitlich überschaubar bleiben und dürfen

nicht ausufernd oder geföhlmäßig übertragbar erscheinen. Um einen Menschen zu trauern ist erlaubt, wenn hinterher alles wieder so ist wie immer. Kommt dieses „hinterher“ aber nicht schnell genug, wird der Begriff Trauer durch den Begriff Depression ersetzt.

Damit wird der trauernde Mensch in eine pathologische Nische gerückt und bedroht nicht mehr mit Geföhlen, die uns alle in vergleichbarer Situation um unser scheinbar so sicheres Alltagsleben bringen könnten. So geht die Schere immer weiter auseinander: Geföhlt Lebensrealität trauernder Menschen einerseits, erwartete Bewältigungssicherheit der umgebenden Gesellschaft andererseits.

Und es gibt noch einen wichtigen Impuls, trauernde Menschen wahrzunehmen und zu stützen: Wir alle können in die Situation kommen, jemanden zu verlieren. Und so stellt sich für jeden Menschen die Frage: „Was würde ich in dieser Situation als hilfreich empfinden? Was würde mir gut tun? Was könnte ich brauchen?“

Wer sich traut, sich der eigenen und der Trauer anderer zu stellen, wird erfahren, dass Trauer bei aller Unterschiedlichkeit eines immer ist: Ein bewegend beweglicher Prozess lebendiger Menschen. Und als solcher niemals mit programmatischen Vorstellungen regulier- oder verallgemeinerbar.

**UNTERSTÜTZENDE HALTUNG
LICHES GEFÜHL IN EINER PRODUKTIVEN GESELLSCHAFT**

BEGLEITUNG – ZUR SITUATION DER EHRENAMTLICHEN HELFER/INNEN

Ehrenamtliche Helfer/innen sind freiwillig engagierte Menschen. Sie unterstützen und ergänzen die Tätigkeiten von Professionellen, sollen und können diese aber nicht ersetzen.

Die Motivationen für ein ehrenamtliches Engagement lassen sich einem breiten Wertespektrum zuordnen. Zu einem spielen traditionelle Tugenden – z. B. anderen Menschen helfen, etwas Nützliches für das Gemeinwohl tun, praktische Nächstenliebe üben – eine tragende Rolle. Zum anderen sind es aber auch selbstentfaltungsbegleitende Motive – z. B. eigene Fähigkeiten und Kenntnisse einbringen und weiterentwickeln, sich selbst aktiv halten und sein Tun als sinnvoll erleben, interessante Leute kennen lernen. In der Hospizarbeit tätige ehrenamtliche Helfer/innen begleiten in der Regel schwer kranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen: Entweder ambulant im Hausbesuchsdienst oder in stationären Einrichtungen. Für diese Aufgabe der Sterbebegleitung, die wir als Lebensbegleitung verstehen, werden ehrenamtliche Helfer/innen in vorbereitenden Kursen geschult und in der Praxis mit regelmäßigen Gruppenabenden fachlich begleitet.

Ehrenamtliche Helfer/innen haben das Bedürfnis nach Sicherheit, um sich in immer neuen und unter Umständen ungewohnten Situationen zurechtfinden zu können. Sicherheit kann die Vermittlung von Wissen schaffen. Dabei ist es wichtig, dass Erlerntes nicht wie eine Firnissschicht über vorhandene Erfahrungen mit Sterbe- und Trauersituationen gezogen wird. Erst die Reflexion der eigenen Einstellungen zu Sterben, Tod und Trauer, der eigenen Ängste und Unsicherheiten mit diesem Themenbereich, führt zu einer persönlichen Haltung, die befähigt, unter Unsicherheitsbedingungen handeln zu können. Dazu trägt auch die fortgesetzte Auseinandersetzung mit der eigenen Rolle als ehrenamtliche/r Helfer/in bei. Zudem haben ehrenamtliche Helfer/innen ein Bedürfnis nach Anerkennung ihrer Arbeit. Dabei geht es nicht ausschließlich um die Dankbarkeit der begleiteten Menschen, sondern wesentlich auch um das Gesehenwerden im professionellen Umfeld, um Kontakt und Kommunikation, um unterstützende Information – auch durch organisierte Fort- und Weiterbildung.

Ehrenamtliche Helfer/innen können die Begleitung schwer kranker und sterbender Menschen um zwei wesentliche Qualitäten bereichern. Sie haben Zeit und bringen mit ihrem Da-Sein Lebensalltag in den institutionellen Ablauf von Krankenpflegeeinrichtungen und stellvertretend öffentliche Aufmerksamkeit für sterbende Menschen und ihre Angehörigen in die Häuslichkeit. Und sie sind freiwillig da, d. h. nicht finanziell und beruflich mit den von ihnen begleiteten Menschen verflochten – wie die professionellen Helfer/innen – und nicht lebensgeschichtlich mit ihnen verbunden – wie die Angehörigen. Daraus erwachsen spezielle Möglichkeiten in der ehrenamtlichen Unterstützung schwer kranker Menschen und ihrer Angehörigen.

BEGLEITUNG – ZUR SITUATION DER BERUFLICHEN HELFER/INNEN

Unter beruflichen Helfer/innen im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer verstehen wir alle Mitarbeiter in ambulanten, stationären, teilstationären Pflege-, Betreuungs- und Beratungseinrichtungen des Sozial- und Gesundheitswesens sowie in Krankenhäusern und Rehabilitationseinrichtungen. Des Weiteren gehören aus unserer Sicht auch die Mitarbeiter des Rettungs- und Bestattungswesens in den Personenkreis der beruflichen Helfer/innen. Professionelle, d. h. berufliche Tätigkeit verstehen wir hier im Sinne von bezahlter Arbeit und nicht im Sinne von Kompetenzzuschreibung.

Die Versorgung und Betreuung schwer kranker Menschen und ihrer Angehörigen erfordert in der Regel eine interdisziplinäre Zusammenarbeit. Beteiligt sind beispielsweise Ärzte, Kranken- und Altenpflegepersonal, Therapeuten im Rehabilitations- und im Beratungsbereich, Hauswirtschafts- und alle Hilfskräfte.

Die Motivation von beruflichen Helfern ist häufig gekennzeichnet von einem großen Bedürfnis nach Identifikation mit einer als sinnvoll erlebten Arbeit. Die Arbeit mit und für Menschen sowie die Arbeit in einem Team sind oft der Grund, sich für eine Tätigkeit im sozialen Bereich zu entscheiden. Die gesellschaftliche Anerkennung für „Menschen, die anderen helfen“, ist hoch, obwohl die Vergütung für die meisten der Beschäftigten in helfenden Berufen des Sozial- und Gesundheitswesens deutlich unter dem durchschnittlichen Lohnniveau liegt.

Die Anforderungen an berufliche Helfer steigen ständig durch die medizinische, pflegerische und technische Entwicklung. Parallel dazu wandelt sich mit den veränderten finanziellen Rahmenbedingungen im Pflegebereich – z. B. durch die Einführung der Pflegeversicherung – das Qualifikationsprofil der Mitarbeiterschaft. Der Anteil gering qualifizierter Mitarbeiter/innen ist in den letzten Jahren auch deshalb so deutlich gestiegen, weil sich der Bedarf an professioneller Pflege und Versorgung durch die zunehmende Zahl von hilfsbedürftigen Menschen vergrößert hat. Der wünschenswerte Personaleinsatz, der sich an den Fähigkeiten der Mitarbeiter/innen ausrichtet, wird dadurch schwieriger, was immer häufiger zu Überforderungen führt.

Die Regelarbeit wird durch stressfördernde Faktoren für berufliche Helfer erschwert, z. B. fehlende Räumlichkeiten, unklare Strukturen, zu knappe oder keine Übergabezeiten, Schwierigkeiten in der interdisziplinären Zusammenarbeit. Hinzu kommt eine mangelnde Unterstützung in Krisensituationen, z. B. fehlen Zeit und organisatorische Strukturen für entlastende Team- und Kollegengespräche, Supervision und Fortbildung. Insbesondere im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer fehlt es an entlastenden Möglichkeiten des Abschiednehmens, z. B. keine Teilnahme an Beerdigungen und Trauerfeiern, keine Abschieds- und Trauerrituale in vielen Einrichtungen, kein würdevoller Umgang mit dem sterbenden Menschen und dem Leichnam.

Die derzeitige Entwicklung im Sozial- und Gesundheitsbereich ist gekennzeichnet durch die Zunahme von Aufgaben:

- Mehr umfangreiche Versorgungssituationen durch die steigende Zahl älterer Menschen
- Fortschritte in den medizinischen, pflegerischen und technischen Möglichkeiten
- Zunahme psychosozialer Aufgaben durch vermehrte soziale Isolation im Alter

Gleichzeitig damit verringern sich die Ressourcen durch ständig steigenden finanziellen Druck:

- Verringerung des Stellenschlüssels und damit der Betreuungszeit pro Patient
- Keine Nachbesetzungen höher qualifizierter Stellen
- Einsatz geringer qualifizierter Mitarbeiter/innen

Vor dem Hintergrund einer hohen intrinsischen Motivation vieler Mitarbeiter/innen führt die beschriebene Situation zwischen Zunahme der Aufgaben und Abbau bestehender Ressourcen sowie Fehlen notwendiger Entlastungsmöglichkeiten häufig zu physischen und psychischen Erschöpfungszuständen und Erkrankungen. Burn-out-Syndrome nehmen im Berufsfeld der Alten- und Krankenpflege in erschreckendem Maße zu.

BEGLEITUNG - BALANCEAKT ZWISCHEN NÄHE UND DISTANZ

Eines der vordringlichsten emotionalen Probleme professioneller und ehrenamtlicher Helfer/innen ist, sich im Umgang mit sterbenden Menschen und ihren Angehörigen hilflos zu fühlen. Diese Hilflosigkeit, die sich vor allem beim Aushaltenmüssen von Leid, Verzweiflung und Unabänderlichkeit einstellt und sich besonders in der Kommunikation mit den betroffenen Menschen bemerkbar macht, wird oft als Belastung, Überforderung und persönliche Grenze erlebt – aber genauso häufig auch als Herausforderung erfahren. Dabei ist klar, dass Betriebsamkeit und Aktivität das Problem genauso wenig lösen wie der Versuch des Ausweichens durch Rückzug oder Ignoranz.

Helfer/innen brauchen Informationen und Fachwissen. Sie müssen darüber hinaus aber auch bereit und in der Lage sein, sich in ihrer Rolle als ganze Person in den Prozess des Begleitens einzubringen. Um diese Nähe geht es wesentlich in der emotionalen Begleitung schwer kranker Menschen und ihrer Angehörigen. Und um die Distanz zu eigenen

Interpretationen, Ratschlägen und fertigen Lösungen, mit denen man sich als Begleiter/in zwar manchmal als hilfreich erlebt, es in der Regel aber für den anderen gar nicht ist.

Vielmehr geht es darum, die Auseinandersetzung der Betroffenen mit sich selbst und der Situation so zu fördern und zu unterstützen, dass sie ihre eigenen Wege und Betrachtungsweisen finden und entwickeln können. Das ist nicht immer leicht. Denn dazu gehört auch, Unsicherheiten, offene Fragen und Zweifel miteinander aushalten zu können, ohne innerlich hektisch nach Ursachen und Abhilfe zu suchen.

Begleiten heißt, nicht die eigenen Vorstellungen zu offerieren, sondern dem Gegenüber Möglichkeiten zu eröffnen, seine/ihre Gefühle, Gedanken, Wünsche und Befürchtungen auszudrücken und ihnen Verständnis, Respekt und Wertschätzung entgegenzubringen – selbst dann, wenn man das Gesagte inhaltlich nicht teilt.

Als Helfer/in ist es deshalb unabdingbar, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und sich ihnen bewusst – und das heißt zunächst einmal „nicht bewertend“ – zu stellen. Erst dadurch wird es möglich, sich den eigenen Gefühlen gegenüber zu verhalten und damit den Handlungsspielraum zu vergrößern. Darauf kommt es an. Insofern ist die bewusste Wahrnehmung der eigenen Emotionen und Reaktionen eine wesentliche Voraussetzung dafür, auch die Gefühle des schwer kranken oder trauernden Menschen wahrnehmen zu können und in der Lage zu sein, zwischen beiden zu unterscheiden. Denn Begegnung und Austausch erwächst aus Verschiedenheit und nicht aus projektiver Verwechslung.

Das einfühlsame Zuhören, das ehrliche Bemühen um Verstehen kann viel bewirken. Durch diese „Zeugenschaft“ können schwer kranke Menschen und trauernde Angehörige sich wiedererkennen:

Als einzigartige Person und Teil einer tragenden Gemeinschaft. Dabei ist es hilfreich für Helfer/innen, sich bewusst zu sein, dass man jemanden sehr wohl zum Sprechen ermutigen kann, nicht aber in jedem Fall dazu bringen sollte. Was als gut oder hilfreich empfunden wird, entscheidet der betroffene Mensch immer selbst. Ihm/ihr die Fähigkeit und das Recht dazu vorbehaltlos zuzugestehen, ist das Fundament einer Begleitungsbeziehung, die immer auf Wechselseitigkeit beruht.

Sich in der Begleitung von schwer kranken Menschen und ihren Angehörigen in einem multidisziplinären Team zu wissen, sich dabei als Teil eines haltenden Netzwerkes erleben zu können, in dem die Verantwortung für die Situation geteilt wird, ist ein entlastendes Moment für professionelle und ehrenamtliche Helfer/innen: Es eröffnet Möglichkeiten des situativen Rückzugs und der notwendigen Regeneration, Möglichkeiten des Austausches und der Anregung untereinander und der gemeinsamen Versicherung darüber, was im Team, in der Gruppe als „gute Begleitung“ verstanden wird und umgesetzt werden soll. Dass Leitlinien erarbeitet und verfügbar sind, die Orientierung und Hilfe für das eigene Handeln bieten, ist ein Zeichen der Qualität in der professionellen und ehrenamtlichen Begleitung.

BEGLEITUNG – MENSCHLICHER UMGANG BRAUCHT EINEN RAHMEN

Die professionellen Dienste als Träger notwendiger Versorgungs- und Betreuungsleistungen sehen sich – stationär wie ambulant – dem wachsenden Druck gegenüber, zunehmende Aufgaben bei sich gleichzeitig verschlechternden Rahmenbedingungen bewältigen zu müssen. Für die beruflichen Helfer/innen bedeutet das eine Zunahme von „Fremdbestimmung“ in der Arbeit, die sich oft nur noch wenig an den eigenen Ansprüchen ausrichten kann, sondern sich vielmehr an dem unter den gegebenen Bedingungen Machbaren orientieren muss – mit hohen psychischen Kosten für den/die Einzelne/n.

Natürlich ist die Sensibilisierung und Qualifizierung der beruflichen Helfer/innen im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer weiterhin zentral wichtig. Doch es ist geradezu fahrlässig, das Problem der angemessenen Betreuung von schwer kranken und sterbenden Menschen durch die Kompetenzentwicklung der Mitarbeiter/innen lösen zu wollen – um dabei die Organisationsstrukturen der Einrichtungen unangetastet lassen zu können. Man muss sich nur einmal vorstellen, dass Mitarbeiter/innen aus ihren Fortbildungen an Arbeitsplätze zurückkehren, die eine Umsetzung des Erlernten zeitlich, organisatorisch und finanziell gar nicht erlauben. Damit geht die Schere zwischen Anspruch und Realität für professionelle Helfer/innen oft nur noch weiter auseinander und führt zu noch höherem Druck.

Auf Grund unserer langjährigen Erfahrung in der Beratung und Fortbildung von beruflichen Helfer/innen halten wir deshalb eine Veränderung der Rahmenbedingungen für unbedingt notwendig, um eine umfassende Betreuung von schwer kranken und sterbenden Menschen zu ermöglichen. Diese Veränderungen müssen auf der politischen Ebene ebenso initiiert – Wieviel darf ein Sterben in Würde kosten? – wie auf der Ebene der Organisationsentwicklung umgesetzt werden.

Im Folgenden nennen wir die wesentlichen und am häufigsten genannten Bedürfnisse und Wünsche der Mitarbeiter/innen:

- Bezugspflege statt Funktionspflege, d. h. an der Person orientiert, nicht an der Sache
- Teamentwicklung, mehr Zusammenarbeit an Stelle von „Einzelkämpfertum“
- Verbesserung der kommunikativen und psychosozialen Fähigkeiten
- Fort- und Weiterbildungen, Qualifizierungen
- Wahrnehmung, Pflege und Erhalt der eigenen Ressourcen
- Burn-out-Prophylaxe
- Entlastung durch fachlichen Austausch, z. B. Zeit für Teamsitzungen und interdisziplinäre Zusammenarbeit
- Mehr Sicherheit durch Vorbereitung auf den Tod eines Menschen, z. B.: Wer informiert die Angehörigen? Sind die medizinischen und pflegerischen Maßnahmen bekannt und abgestimmt?
- Möglichkeiten des Abschiednehmens, z. B. Entwicklung selbstbestimmter Rituale, Teilnahme an Beerdigungen und Trauerfeiern, Zeit für Gespräche mit Angehörigen und in stationären Einrichtungen zusätzlich mit Mitbewohnern
- Bedürfnis nach Reflexion und Aussprache, z. B. durch Supervision und Kollegengespräche
- Unterstützung in Krisensituationen, z. B. durch interne oder externe Krisenintervention sowie Rufbereitschaft
- Vermeidung von Überforderungen durch qualifikationsentsprechenden Einsatz und Verringerung der Arbeitsbelastung, z. B. durch mehr Zeit pro Patient
- Bedürfnis nach Wertschätzung der Arbeit, z. B. durch partnerschaftliche interdisziplinäre Zusammenarbeit und Anhebung der Vergütung

Damit ist das Feld der wünschenswerten Veränderungen umrissen. Denn der/die Einzelne kann individuell nur leisten, was das System auch trägt und stützt. Menschlichkeit im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer braucht einen ermöglichenden und sichernden Rahmen. Das gilt übrigens genauso für den ehrenamtlichen Bereich, der mehr ist als Nachbarschaftshilfe: Nämlich öffentliches Engagement, das haltende Strukturen für Formen der Anerkennung, für Aus- und Weiterbildung, Einsatzkoordination und Praxisbegleitung braucht.

VON EINDEUTIGEN ANTWORTEN UND UNGESTELLTEN FRAGEN

Wenn Sie nach dem Lesen dieser Broschüre keine eindeutigen Antworten auf die Frage nach dem Umgang mit Sterben, Tod und Trauer haben, dann ist das sehr gut so. Denn es entspricht der Komplexität des Themas. Wir hoffen und wünschen, dass Sie wesentliche Anregungen für die weitere Beschäftigung mit unzeitgemäßen Gefühlen wie Leid, Orientierungs- und Hilflosigkeit bekommen haben. Antworten auf existenziell herausfordernde Fragen können allerdings nur in Ihnen selbst entstehen – und am besten in jeder neuen Situation neu. Denn die Auseinandersetzung mit Endlichkeit und Verlust ist aus unserer Sicht trotz allem, was man darüber wissen kann und sollte, ein individuell unabschließbarer Prozess.

Zudem gibt es viele Fragen, mit denen wir in der Beratungsstelle CHARON in der täglichen Arbeit konfrontiert sind, die wir im Rahmen dieser Broschüre nicht gestellt haben. Das sind z. B. Fragen zu Themen wie: Suizid, Sterbehilfe, Behinderung und Tod, Kinder und Trauer, plötzlicher und gewaltsamer Tod – um nur einige zu nennen. Auch dazu gibt es Wissen, Erfahrungen und Positionen von unserer Seite. Wenn Sie mehr dazu oder zu den Fragen, die Sie beschäftigen, wissen möchten, setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Sie erreichen uns telefonisch Montag bis Freitag von 10.00 bis 14.00 Uhr unter 040 2263030-0 und nach Terminabsprache auch außerhalb dieser Zeiten im Winterhuder Weg 29, 7. Stock.

Herausgeber: Beratungsstelle CHARON

Layout: BE/SPECIAL GmbH, Hamburg

V.i.S.d.P.: Anja Dose, Hamburger Gesundheitshilfe e. V.



Der Lebensbaum ist ein Symbol der Hoffnung. Seit der Eröffnung der Beratungsstelle 1989 begleitet er CHARON und ist in vielfältigen Teilen und Variationen den Informationen dieser Broschüre unterlegt.

Es gibt einen Weg,



den keiner geht,

wenn Du ihn nicht gehst.

Es ist Dein Weg.

Ein Weg, der entsteht,

wenn Du ihn gehst.

Werner Sprenger

Initiatorin und Trägerin der Beratungsstelle CHARON ist die Hamburger Gesundheitshilfe e. V. mit Sitz in der Wandsbeker Chaussee 8.

Ihr Arbeitsschwerpunkt ist die häusliche Versorgung und pflegerische Betreuung hilfsbedürftiger und kranker Menschen. Darüber hinaus hat sich die Hamburger Gesundheitshilfe e. V. in ihrer Satzung verpflichtet, „... das öffentliche Gesundheitswesen durch Initiierung und Durchführung geeigneter Projekte zu unterstützen und zu erweitern.“

Als ein solches Projekt wurde CHARON 1989 gegründet. Heute gehört CHARON als öffentliche Beratungsstelle – nicht zuletzt Dank der Förderung durch die Behörde für Soziales und Familie – zum festen Bestandteil der ambulanten Angebotslandschaft in der Freien und Hansestadt Hamburg und ist Mitglied der Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Hospiz Hamburg e. V.

Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten, können Sie das mit einer Spende auf das Konto der Hamburger Gesundheitshilfe e.V. bei der Hamburger Sparkasse tun, unter der Kontonummer 1229 123 805 und der Bankleitzahl 200 505 50 – aber auch, indem Sie zur privaten und öffentlichen Auseinandersetzung um Sterben, Tod und Trauer mit Ihren Erfahrungen und Sichtweisen beitragen.

Beratungsstelle CHARON
Hilfen im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer

Winterhuder Weg 29 • 22085 Hamburg
Tel. 040 2263030-0 • Fax 040 2263030-40
E-Mail charon@hamburger-gesundheitshilfe.de
www.hamburger-gesundheitshilfe.de

 **hamburger
gesundheitshilfe**
Beratungsstelle CHARON